カラオケサロン
今月の課題曲は
原田悠里「秘恋」

3月の予定表

開催場所
敬：1階敬老室
ふ：1階ふれあいルーム
洋：2階洋室
和：2階和室

日	月	火	水	木	金	土
★健康相談コーナー★ 毎週金曜日 10：00～16：00 予約、料金は不要です １階事務所職員にお気軽にお声かけください♪			1 敬：ボイトレ 10:30～12:00 敬：手芸教室 13:00～15:30	2 敬：太極拳教室 13:00～15:00	3 敬：スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬：カラオケサロン 13:15～15:30	4 敬：麻雀教室 10:00～13:00 敬：明治学院大コンサート 14:00～15:00
5 敬：フラダンス 10:00～11:00	6 敬：リフレッシュヨガ 13:30～14:30	7 敬：輪投げサロン 10:00～11:30 ふ：会食 11:45～12:30	8 敬：絵手紙講座 13:30～15:30	9 敬：朗読講座 14:00～15:30 ふ：川柳 17:00～18:00	10 敬：スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬：カラオケサロン 13:15～15:30	11 敬：麻雀教室 10:00～13:00 敬：ウクレレサロン 14:00～16:00
12 敬：フラダンス 10:00～11:00 敬：あたまの体操&ティータイム 14:00～16:00	13 和：書道教室 13:30～15:30 敬：リフレッシュヨガ 13:30～14:30 敬：なべわく 15:45～17:00	14 敬：はりマッサージ 10:00～15:00 ふ：会食 11:45～12:30	15 敬：はりマッサージ 10:00～15:00 洋：スローエアロ 10:00～11:30 和：手芸教室 13:00～15:30 洋：プリザーブドフラワー 14:00～16:00	16 敬：太極拳教室 13:00～15:00	17 洋：スローエアロ 10:00～11:30 敬：スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬：カラオケサロン 13:15～15:30	18 敬：麻雀教室 10:00～13:00 敬：写真教室 14:00～16:00
19 敬：フラダンス 10:00～11:00	20 休館日	21 敬：輪投げサロン 10:00～11:30 ふ：会食 11:45～12:30 敬：みんなでわくわく輪投げ大会 15:30～17:00	22 洋：スローエアロ 10:00～11:30 敬：ボイトレ 10:30～12:00 敬：絵手紙講座 13:30～15:30	23 敬：太極拳教室 13:00～15:00	24 洋：スローエアロ 10:00～11:30 敬：スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬：カラオケサロン 13:15～15:30 洋：歴史講座 13:30～15:30 敬：ロードショー 17:00～19:00	25 敬：麻雀教室 10:00～13:00 洋：歴史講座 13:30～15:30
26 敬：フラダンス 10:00～11:00 敬：おりがみひろば 13:30～15:00	27 洋：書道教室 13:30～15:30 敬：リフレッシュヨガ 13:30～14:30	28 敬：輪投げサロン 10:00～11:30 ふ：会食 11:45～12:30	29 洋：スローエアロ 10:00～11:30	30 4館合同 バスハイク 8:00～16:30	31 洋：スローエアロ 10:00～11:30 敬：スポーツ吹矢 10:00～11:45 敬：カラオケサロン 13:15～15:30 4館合同 輪投げ大会 14:00～16:30	

港区立豊岡いきいきプラザ

平成29年２月25日発行
No.388

豊岡だより ３月号

豊岡いきいきプラザは60歳以上の港区民の方ならどなたでもご利用いただけます。
【初めての方】利用登録が必要です。住所・氏名・年齢を確認できる
保険証、免許証等および緊急連絡先のメモをご持参ください。

「はり・マッサージサービス」実施に伴い、
３月14日（火）は朝の体操、輪投げサロン、教養娯楽室はお休みです
３月15日（水）は朝の体操、浴室利用、教養娯楽室はお休みです
３月20日（祝・月）は館内メンテナンスのため臨時休館致します

～個人登録証の更新手続きは3月1日（水）からです～

現在ご利用いただいております16館共通の港区いきいきプラザ個人登録証（緑または青のカード）の期限が平成29年3月31日までとなっております。
3月1日（水）より更新手続きを受付致しますので、詳細は2月以降の広報みなとをご覧いただくか、各いきいきプラザまでお問い合わせください。

無料 歌とアンサンブルコンサート

～明治学院大学愛好会吹奏楽部と混声合唱グリークラブを迎えて～

日　時：３月４日（土）14：00～15：00
申　込：不要。当日、直接会場へお越しください♪

無料 歴史講座～井伊直虎と直政～

日時：3月24日（金）25日（土）の２日連続講座
両日とも13：30～15：30
場所：2階洋室　　定員：30名（抽選）　　持ち物：筆記用具
講師：山岡 昭氏（歴史研究家）
申込：申込中～3月17日（金）までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※抽選結果は3月18日（土）に館内に掲示いたします

講座・イベント紹介

※コンサート等の一部を除く全ての講座は６０歳以上の港区民の方が対象です。

待ってました！英会話講座2つスタートします

チャレンジコミュニティ・クラブ共催 英会話入門　フッキーのHappy　English！

日時：4月３日～9月２５日　月曜日　全22回　13：00～14：00
※初回と最終回に脳の元気度をチェックする「ファイブコグ」を行います
場所：２階洋室
定員：20名（抽選）※中学生レベルの英語を理解している方
講師：藤原苳子氏
持ち物：筆記用具、テキスト代毎月514円
※４月分テキスト代は当日徴収致します。 お釣りのないようお願いします
申込：申込中～3月26日（日）までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※3月27日（月）に抽選結果を館内掲示いたします

目指せボランティアガイド ～英語で話そう、日本のこと～

日時：４月１０日～９月25日　第２、第４月曜日　全12回　15：00～16：00
場所：2階洋室
定員：20名（抽選）※英語で日常会話ができ、
外国人に日本の案内が出来るようになりたい方
講師：大歳美恵子氏（公認通訳ガイド）
持ち物：筆記用具、テキスト代（CD付き）1,512円
※テキスト代は当日徴収致します。 お釣りのないようお願いします
申込：申込中～3月26日（日）までにご本人様がお電話または事務所受付にて
※3月27日（月）に抽選結果を 館内掲示いたします

無料 ボイストレーニングとコーラス～Let's sing a song～

日時：４月5日・19日、5月3日・17日、6月7日・21日、7月5日・19日
第1、第3水曜日　全８回　10：30～正午
場所：1階敬老室　　定員：35名（抽選）　　持ち物：飲み物、汗拭きタオル
講師：水野幹子氏
申込：2月25日（土）～3月21日（火）までにご本人様が電話または事務所受付にて
※3月22日（水）に抽選結果を 館内掲示いたします

３月の豊岡も楽しいこと、てんこもり！！

無料 送る楽しさ！受け取る嬉しさ！絵手紙講座

季節感あふれる絵手紙を描いてみませんか！
日時：4月12日・26日、5月10日・24日、6月14日・28日、7月12日・26日
第2、第4水曜日　全8回　13：30～15：30
場所：1階敬老室　　定員：15名（抽選）
講師：増成順子氏
持ち物：中筆2本、面相筆1本、顔彩、墨汁、硯、パレット、絵手紙用はがきなど
申込：申込中～3月22日（水）までにご本人様が電話または事務所受付にて
※3月23日（木）に抽選結果を館内掲示いたします

静かなエクササイズ！スポーツ吹矢講座

日時：4月7日～7月21日　金曜日　全15回　10：00～11：45
※4月21日はお休みです
場所：1階敬老室　　定員：17名（抽選）
講師：港区スポーツ吹矢協会の皆様
材料費：５００円　※毎月、初回に集金します
持ち物：飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装でお越しください
申込：申込中～3月17日（金）までにご本人様が電話または事務所受付にて
※3月18日（土）に抽選結果を館内掲示いたします

無料 初めての麻雀教室

日時：4月8日～7月29日　土曜日　全17回　10：00～13：00
場所：1階敬老室　定員：12名（抽選）
講師：可児 忍氏、北野道尚氏
申込：2月25日（土）～3月24日（金）までにご本人様が事務所受付にてアンケートをご記入の上お申し込み下さい　※お電話でのお申し込みはできません
※3月25日（土）に抽選結果を館内掲示いたします

無料 声で表現する世界！楽しい朗読講座

声に出して読むことは口腔の健康につながり、表現力も磨かれます
日時：4月6日・20日、5月11日、6月8日・22日、7月13日、8月10日・24日、9月7日・21日　木曜日　全10回　14：00～15：30
場所：1階ふれあいルーム
定員：12名（抽選）　　持ち物：筆記用具、眼鏡（必要な方）
講師：阿部義髙氏（朗読赤十字奉仕団）
申込：申込中～3月23日（木）までにご本人様が電話または事務所受付にて
※3月24日（金）に抽選結果を 館内掲示いたします